Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 6

Artikel: Et si vous faisiez du sport?
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827794

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Et si vous faisiez du sport?

A la retraite, l'activité physique d'un individu moyen diminue de moitié. La pratique d'un sport permet de compenser cette perte, d'entretenir sa forme physique et de conserver un lien social, très important pour le moral. Quel sport faut-il pratiquer? A vous de choisir celui qui conviendra le mieux!

Naturellement, la palette des sports destinés aux seniors est infinie. Cela va du cyclisme à la pétanque en passant par la natation, le tennis ou la course à pied. Avant d'opter pour un choix, il est utile de bien contrôler sa respiration. Dans les années 1930, l'Argovienne Klara Wolf a mis au point une méthode appelée «Respiration intégrale et mouvement». Aujourd'hui âgée de 90 ans, elle a conservé une souplesse étonnante. Tout au long de sa vie, Klara Wolf a collaboré avec des médecins, des physiothérapeutes et des biologistes, afin d'affiner sa méthode. Celle-ci s'adresse aux seniors sportifs, mais aussi aux personnes qui souffrent de migraine, de troubles de la circulation sanguine et de maladies respiratoires.

Il faut savoir que la marche est le sport qui convient aux retraités. D'une part, ce sport ne demande pas d'efforts violents, il peut être adapté à son rythme et, pratiqué à raison d'une heure par jour, il est le gage d'une bonne santé. Une récente étude américaine démontre que la marche normale réduit de 32% le risque de maladies cardio-vasculaire. Ce chiffre passe à 54% lors d'une marche rapide (5 km/h).

Osez le sport!

Depuis de nombreuses années, Pro Senectute propose une palette d'activités physiques sous le signe d'Aînés + Sport. Pratiquement toutes les sections disséminées à travers le pays offrent, été comme hiver, un programme sportif très complet. «Pro Senectute favorise la meilleure activité sportive», confirme Jean Carrel, responsable du programme Pass'Sport Senior à Lausanne.

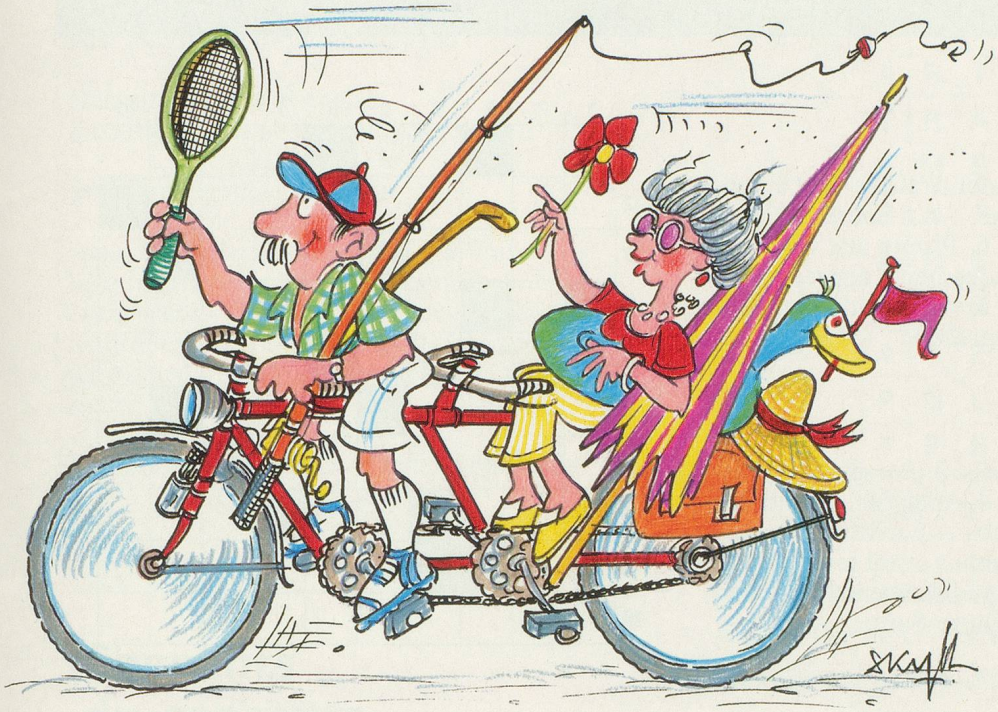
Ce programme, mis en place il y a deux ans, compte aujourd'hui plus de 500 adhérents. «Notre but était de toucher les seniors qui ne faisaient pas partie d'une association sportive.» Accessible aux retraités dès 55 ans, ce passeport coûte 50 francs par an (40 francs pour les membres du MDA). Sponsorisé par les Retraites populaires et la Caisse vaudoise, il a un caractère préventif indéniable. La palette des sports proposés en toute saison est quasi illimitée. Ainsi, les retraités vaudois peuvent-ils pratiquer l'aviron, l'équitation, le tir à l'arc, le tennis, mais également le curling, le billard, la raquette à neige, etc.

Grâce à une convention passée avec des clubs ou des instituts de fitness, les détenteurs du Pass'Sport Senior bénéficient de rabais qui s'échelonnent entre 10% (équitation) et 70% (fitness). Certains magasins spécialisés accordent des remises (entre 10% et 20%) sur le matériel et les vêtements sportifs. Des cours sont également organisés pour les seniors qui ont envie de pratiquer le golf, le billard ou le curling. Afin de prévenir les problèmes de santé, les bénéficiaires passent, deux fois par an, un test d'endurance qui donne une indication sur leur forme physique. Ils reçoivent ensuite un carnet de santé bien pratique. «On propose des séances d'initiation à différents sports, précise Jean Carrel. La formule rencontre un certain succès, puisque la moitié d'entre eux s'inscrivent...»

La Fédération vaudoise de gymnastique pour personnes âgées, qui

Bon pour la santé

1. Après quelques semaines d'une pratique sportive régulière, le nombre des pulsations cardiaques par minute diminue. Le cœur s'économise.
2. La maîtrise de la respiration améliore sensiblement la fonction respiratoire et permet de diminuer l'hypertension artérielle.
3. L'exercice physique abaisse le mauvais cholestérol et augmente le bon. C'est un excellent complément aux régimes et aux médicaments.
4. Lorsqu'il est associé à un régime alimentaire, l'exercice régulier permet de lutter contre l'excédent de poids.
5. La pratique régulière d'une activité sportive permet de freiner la déperdition osseuse provoquée par l'ostéoporose.
6. Après l'effort, le cerveau produit plus d'endorphines. Le sport contribue à lutter contre la déprime et le stress.
7. Une activité physique bien dosée facilite le sommeil et a des effets bénéfiques sur l'équilibre et l'adresse.
8. Afin de «réveiller» tous les muscles du corps, il est bon de commencer chaque séance par un échauffement.
9. Avant et après l'effort physique, il est conseillé de bien s'hydrater. La meilleure boisson reste l'eau plate.
10. Avant de débuter un sport, il est indispensable de consulter son médecin ou de faire un bilan de santé complet.



Dessin Skyll

compte plus de 3000 membres à travers le canton, a également mis la natation et la danse traditionnelle a son programme. Si l'âge d'admission a été fixé à 55 ans, il n'est pas rare de voire des octogénaires suivre ces cours qui représentent un excellent moyen de prévention de l'ostéoporose et favorisent un bon fonctionnement des articulations. Il est à noter que des exercices de coordination, avec tests, sont proposés sur le thème de l'équilibre par Pro Senectute Vaud.

Gratuit à Genève

La ville de Genève a toujours montré un intérêt particulier pour tout ce qui touche aux sports. Conseiller administratif et responsable du Service des sports, André Hediger s'adresse aux seniors en ces termes: «Que vous souhaitiez commencer ou reprendre une activité physique, des infrastructures de qualité et des professeurs chevronnés sont à votre disposition.» Les activités proposées à Genève sont entièrement gratuites, à l'exception des frais de transport. Chaque sportif reçoit un bon pour un test d'effort cardiologique. L'examen est facultatif et également gratuit. De nombreux sports sont accessibles aux seniors genevois: le jogging, le tennis de table, le billard, la marche et le ski de fond en hiver.

La gymnastique seniors connaît également un très gros succès à Genève. Des cours sont proposés, tout au long de l'année, en salle ou en plein air. L'offre dépasse la gym, puisque des journées «polysport» permettent aux amateurs de se familiariser avec le tir à l'arc, le taï-chi, le tennis, le walking (marche rapide) et l'autodéfense. Les autres régions de Suisse romande ne sont pas oubliées, comme vous le constaterez en consultant les adresses publiées dans l'encadré. Quel que soit le sport choisi, souvenez-vous qu'une activité physique ajoutera de la vie à vos années.

Jean-Robert Probst

Adresses utiles

FRIBOURG. – Randonnées pédestres d'une journée pour bons marcheurs; randonnées botaniques de 2 à 3 heures; natation; gymnastique. Pro Senectute, tél. 026/347 12 47. MDA: billard, tél. 026/466 56 28; promenades pédestres, tél. 026/466 23 92.

GENÈVE. – Jogging-footing, billard, tennis de table, badminton, quilles, pétanque, marche, autodéfense, gym aquatique. Service des sports de la ville, tél. 022/418 40 00.

Gym seniors, tél. 022/345 06 77; Groupement genevois des clubs de tennis, tél. 022/735 77 45; jiu-jitsu seniors, tél. 079/637 59 79. MDA: marche, tél. 022/329 83 84; AVIVO: pétanque, tél. 022/329 14 18.

JURA. – Natation et aquagym, gymnastique, mini-tennis. Pro Senectute Jura, av. de la Gare 49, 2800 Delémont. Tél. 032/421 96 18.

JURA BE. – Randonnées pédestres. Pro Senectute Jura BE, rue du Pont 4, 2710 Tavannes. Tél. 032/481 21 20. MDA: marche botanique, tél. 032/493 23 27; minigolf et boccia, tél. 032/489 10 20.

BIENNE. – Tennis, gym douce, natation, aquagym, cyclotourisme, mini-tennis, danses folkloriques. Pro Senectute, tél. 032/322 75 25.

NEUCHÂTEL. – Randonnées pédestres et camps de marche. Pro Senectute Neuchâtel, tél. 032/724 56 56. Club des loisirs La Chaux-de-Fonds: promenades, tél. 032/968 23 02.

VALAIS. – Tennis et squash, cyclotourisme, marche. Pro Senectute Valais, tél. 027/322 07 41. MDA: self-défense, tél. 027/409 03 45.

VAUD. – Marche, cyclotourisme, gym, aquagym, toutes les activités du Pass'Sport Senior. Pro Senectute Vaud, tél. 021/646 17 21. MDA: cyclo-3, marche, tél. 021/329 83 84. L'Escale: marche, gymnastique, natation, tél. 021/944 25 21.

Méthode de respiration Klara Wolf. – Renseignements: Denise Krummenacher, 1423 Villars-Burquin, tél. 024/436 21 71.